

Рис. 3. Педагогічна взаємодія викладача, студентів на III етапі формування здоров'язбережувальної компетенції

Висновки й перспективи подальших досліджень. Формування здоров'язбережувальної компетенції – це цілеспрямований і структурований процес, який охоплює формування мотивації до здоров'язбережувальної діяльності та регулярної рухової активності, засвоєння теоретичних знань і практичних умінь, підвищення фізичної підготовленості та функціональних можливостей.

Кожен з етапів формування здоров'язбережувальної компетенції передбачає свої чіткі послідовні завдання, форми, методи й засоби. Лише тісна співпраця педагога та студента може дати максимальний позитивний результат.

Література

1. Бондаренко О. М. Формування валеологічної культури особистості як шлях реалізації вимог принципу гуманізації освіти / Олена Бондаренко // Проблеми гуманізму і освіти : зб. матеріалів наук.-метод. конф. – Вінниця : Універсум-Вінниця, 2002. – Т. 1. – С. 175–179.
2. Гузеев В. В. Педагогическая техника в контексте образовательной технологии / Гузеев В. В. – М. : Нар. образование, 2001. – 127 с.
3. Дубогай А. Д. Управлять здоровьем смолоду / Дубогай А. Д. – К : Молодь, 1985 – 111 с.
4. Лубышева Л. И. Инновационные направления педагогической системы формирования физической культуры студенческой молодежи / Л. И. Лубышева // Теория и практика физической культуры. – 2005. – № 4. – С. 38–46.
5. Оринчук В. А. Педагогические условия формирования качества жизни студентов : автореф. дис.... на соискание науч. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.01 – общая педагогика, история педагогики и образования / В. А. Оринчук. – Нижний Новгород, 2009. – 20 с.
6. Педагогика : учеб. пособие для студ. пед. вузов и пед. колледжей / под ред. П. И. Пидкасистого. – М. : Пед. о-во России, 1998. – 640 с.
7. Садовников Е. С. Пути решения оздоровительных задач в процессе физического воспитания в вузе / Е. С. Садовников // Теория и практика физической культуры, 1989. – № 4. – С. 38–39.
8. Щанников С. А. Открытое дистанционное образование / Щанников С. А. – М. : Наука, 2002. – С. 245.
9. Юмашева Л. И. Особенности профессионально-прикладной физической подготовки студентов музыкальных вузов различных специализаций / Л. И. Юмашева // Физическое воспитание студентов творческих специальностей : сб. науч. тр. – Харьков : ХГАДИ (ХХПИ), 2002. – № 2. – С. 82–86.

Анотації

У статті розглянуто методіку розвитку здоров'язбережувальної компетенції студентів у процесі фізичного виховання, а саме етапи її формування.

Ключові слова: студенти, збереження здоров'я, етапи.

Александр Мытчик, Елена Сапожник. Этапы формирования здоровьесберегательной компетенции у студентов высших учебных заведений. В статье рассматривается методика развития здоровьесберегательной компетенции студентов в процессе физического воспитания, а именно этапы её формирования, методы, формы, средства, взаимодействие педагога и учащегося.

Ключевые слова: студенты, сохранение здоровья, этапы, компетенция.

Oleksandr Mytchyk, Olena Sapozhnik. Stages of Pealth Sving Competence of Students. In the article the method of health saving competence of students of physical education, namely, the stages of its formation, methods, forms, tools, teacher and student interaction is observed.

Key words: students, health preservation, stages, competence.

УДК 796.011.3

Сергій Савчук

Аналіз стану соматичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу

Луцький національний технічний університет(м. Луцьк)

Постановка наукової проблеми. Здоров'я не є постійною величиною, це стан організму людини, який динамічно змінюється не тільки під впливом навколишнього середовища, але й

залежить від її способу життя й поведінки: доведено [9, 10], що на 50 % здоров'я залежить від способу життя, це вдвічі перевищує сумарну роль спадково-біологічних впливів і недоліків медичної служби. Як показують наукові дослідження [1, 10,], здоров'ям студентів можна управляти шляхом організації й реалізації впливів, які спрямовані на збереження та зміцнення передусім фізичного здоров'я. Характеризуючи сутність поняття "фізичне здоров'я", більшість авторів розуміють його як рівень фізичного стану організму, в основі якого лежать фізична підготовленість, оптимальний функціональний стан серцево-судинної системи як універсальний індикатор адаптаційних можливостей цілісного організму [1, 2, 3].

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Фізична культура є невід'ємною частиною здорового існування людини й активно впливає на рівень її соціалізації. В умовах сьогодення специфіка фізичного виховання полягає в тому, що теоретичні знання, практичні вміння та навички стають мотивованим збудником до виконання фізичних вправ, використання факторів природи й формування такого способу життя, який сприяє досягненню як особистих, так і соціальних цілей [8,10]. Кінцева мета фізичного виховання є соціально-детермінованою, визначеною інтересами суспільства й держави [5, 6, 7]. У різні часи завдання фізичного виховання студентів змінювались, але метою завжди лишалося досягнення всестороннього та гармонійного розвитку, високого рівня здоров'я, що є необхідним для забезпечення високої якості життя [2, 4, 6, 8, 9].

Фізичне виховання у вищих навчальних закладах передбачає вирішення комплексу оздоровчих (формування функціональних резервів і посилення ризистентності до впливу патогенних факторів), освітніх (розвиток фізичних якостей і формування фонду рухових навичок) та виховних (розвиток морально вольової сфери) завдань, зміцнення й збереження здоров'я, формування гармонійного фізичного розвитку [10, 5].

У наш час проблема здоров'я студентів як інтелектуального потенціалу держави продовжує залишатись актуальною.

Стан здоров'я студентів як інтегральний показник впливу навчальних і позанавчальних факторів на організм є низьким [8, 9, 10] і свідчить про можливість виникнення порушень здоров'я, насамперед функцій серцево-судинної й центральної нервової систем, опорно-рухового апарату тощо. Хронічна патологія виявляється вже в студентів-першокурсників [9, 10]. Установлено, що стан здоров'я молоді, відзначений у медичних довідках 086/у, не відповідає дійсності [6, 9, 10].

Погіршення стану здоров'я студентів ВЗО різного профілю України протягом останнього десятиріччя відзначені в числених дослідженнях [2, 6, 8, 9].

Наукові дослідження авторів [2, 10] свідчать про наявність певного зв'язку між фізичною працездатністю та здоров'ям. Згідно з даними [2], діагностику рівня здоров'я індивідуума слід проводити з урахуванням здатності організму мобілізувати свої енергетичні ресурси; чим вищий енергетичний потенціал організму, тим вищим є рівень здоров'я. Установлено, що особи з високими потенційними можливостями до м'язової діяльності є стійкими до дуже широкого спектра несприятливих впливів.

Завдання дослідження – проаналізувати стан соматичного здоров'я студентів 1–4 курсів технічного університету.

Методи дослідження. Аналіз літературних джерел, статистичних матеріалів, експрес-оцінка соматичного здоров'я за Г. Апанасенком.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Фізичний розвиток вивчали на основі антропометричних вимірювань і фізіометричних методів дослідження в динаміці протягом 4-х років навчання у вищому навчальному закладі. Обстежено 296 студентів 1–4 курсів, із них 66 – першого, 87 – другого, 66 – третього й 77 – четвертого. Серед обстежених було 216 юнаків і 80 дівчат. Обстеження проводили на однакових етапах навчання (середина осінньо-зимового семестру), усі обстежені за результатами поглиблених медичних оглядів віднесені до основної групи фізичного виховання.

Як і слід було очікувати, виявлено статеві розбіжності морфофункціональних показників – більші величини довжини, маси тіла, обхвату грудної клітки, м'язової сили, життєвої ємності легень у юнаків.

Комплексний показник рівня фізичного (соматичного) здоров'я розраховували за методикою Г. Апанасанка, яка заснована на індексах – інтегральних показниках із формалізованою оцінкою в балах, придатного до всіх вікових періодів. Оцінюються показники, які мають задовільні кореляційні

зв'язки з максимальною аеробною працездатністю (життєвий індекс, силовий індекс, індекс Робінсона й показник відповідності маси довжині тіла).

Цей підхід ґрунтується на концепції оцінки фізичного здоров'я не за показниками лінійно-вагових характеристик фізичного розвитку, а за показниками біоенергетики, які можуть бути виражені якісними характеристиками рухових здібностей. Бал здоров'я студентів протягом усього періоду навчання становив величини нижче за середні й обумовлювався переважанням частки студентів із низьким і нижчим від середнього балами здоров'я (табл.1).

Таблиця 1

Рівень фізичного здоров'я студентів вищого технічного навчального закладу

Рівень фізичного розвитку	I курс n=66	II курс n=87	III курс n=66	IV курс n=77
Загальний бал фізичного здоров'я	5,2±0,73	4,9±0,68	4,0±0,61	5,3±0,93
<i>Розподіл студентів за рівнем здоров'я:</i>				
високий	0	0	0	0
вищий від середнього	3,9±2,3	2,4±1,3	2,6±2,0	2,1±1,4
середній	26,0±5,1	25,1±4,0	13,5±4,0	26,5±4,5
нижчий від середнього	34,8±5,5	23,9±4,0	31,1±5,6	30,5±4,6
низький	35,3±5,5	48,6±4,6	54,8±6,0	40,9±5,1

Найбільше студентів від 35,3 % на 1 курсі до 54,8 % на 3 курсі мають низький рівень здоров'я, нижчий від середнього у 23,9 % на 2 курсі до 34,8 % – на першому, відповідно, середній – у 26,0 % на 1 курсі до 26,5 % – на четвертому. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, рівень вищий від середнього визначено лише у 2–4 % студентів.

Проведені дослідження дали підстави встановити, що рівень здоров'я студентів за всіма ознаками незадовільний і протягом навчання у вищому навчальному закладі погіршується. Комплексний показник рівня фізичного (соматичного) здоров'я становив величини, нижчі від середніх, і обумовлювався переважанням частки студентів із низьким і нижчим від середнього рівнями здоров'я. Прогнозований індекс фізичного стану знижувався.

Висновки й перспективи подальших досліджень. У динаміці навчання знижуються функціональні можливості м'язової, дихальної й серцево-судинної систем. Рівень фізичного здоров'я нижчий від середнього, індекс фізичного стану знижується й досягає критичної межі. Жоден студент не мав високого рівня здоров'я, рівень, вищий від середнього, визначався лише у 2–4 % студентів.

Література

1. Антікова В. А. Оптимізація фізичного виховання у вищих навчальних закладах / В. А. Антікова // Матеріали 11 Всеукраїнської науково-практичної конференції "Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні". – Київ ; Луцьк : РВВ "Вежа" Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 209–213.
2. Апанасенко Г. Л. Возможности количественной оценки здоровья человека Г. Л. Апанасенко // Гигиена и санитария. – 1985. – № 6. – С. 55–58.
3. Боднар І. Визначення рівня розвитку фізичних якостей студентів / І. Боднар // Молодіжні проблеми в Україні: стан та шляхи вирішення. – Л. : ЛДІФК, 1997. – С. 5–8.
4. Водоватов Ф. Ф. Автоматизация измерений весо-ростовых показателей и функциональной пробы при определении оценок физической подготовленности студентов / Ф. Ф. Водоватов // Теория и практика физ. культуры. – 1991. – № 5. – С. 49–51.
5. Дубогай О. Д. Методика фізичного виховання студентів, віднесених за станом здоров'я до спеціальної медичної групи / Дубогай О. Д., Завацький В. І., Короп Ю. О. – Луцьк : Надстир'я, 1995. – 220 с.
6. Іванова Г. Є. Оптимізація фізкультурно-оздоровчої роботи в технічних вищих навчальних закладах шляхом валеологічної освіти студентів : дис.... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. – фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення / Г. Є. Іванова. – Луцьк, 2000. – 21 с.
7. Лотоненко А. В. Физическая культура студенческой молодежи: опыт, проблемы, перспективы / А. В. Лотоненко, Е. А. Стеблецов // Физ. культура: воспитание, образование, тренировка. – 1996. – № 3. – С. 11–14.
8. Мицкан Б. М. Методи дослідження фізичного розвитку та соматичного здоров'я школярів / Мицкан Б. М. // Посібник для вчителів фізичної культури. – Івано-Франківськ : Плай, 2000. – 62 с.
9. Савчук С. А. Характеристика морфофункціональних особливостей організму студентів / С. А. Савчук, Р. З. Поташнюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – Х. : [б. в.], 2001. – № 13. – С. 31–36

10. Сапожник О. Аналіз стану збереження здоров'я студентської молоді / О. Сапожник // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. – Луцьк : Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2010. – № 4 (12) – С. 52–55.
11. Хоружев А. П. Динамика физической работоспособности и физического развития студентов за период обучения в ВУЗе / А. П. Хоружев, Г. В. Усков // Теория и практика физ. культуры. – 1993. – № 2. – С. 33–39.

Анотації

У статті проведено аналіз та простежено динаміку рівня соматичного здоров'я студентів вищого навчального технічного закладу, визначено загальний бал фізичного здоров'я.

Ключові слова: студент, соматичне здоров'я, фізичне виховання, морфофункціональних показників.

***Сергей Савчук. Анализ состояния соматического здоровья студентов высшего технического заведения образования.** В статье проведён анализ и прослежена динамика уровня соматического здоровья студентов высших учебных технических заведений, определён общий балл физического здоровья.*

Ключевые слова: студент, соматическое здоровье, физическое воспитание, морфофункциональные показатели.

***Serhei Savchuk. The Analysis of the Somatic Health Status of Students.** In the article the dynamics of somatic health of students of higher technical educational institutions was analyzed.*

Key words: student, somatic health, physical education, morphic and functional indicators.